

令和8年10月



学校給食予定献立表



= 地産地消
 = 季節の食材
 = 行事給食
 = 郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

毎週水曜日はパン・麵献立です

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年=×0.8、小学校低学年=×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麵・油・砂糖・いもなど	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	ごはん (ごま塩ふりかけ) 豆腐の日10/2	○	肉豆腐 ひじきと大根の甘酢和え 里いものみそ汁	豆腐 豚肉 ひじき みそ	干し椎茸 えのき にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり 切干大根 しょうが 小松菜	米 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 里いも	621 kcal 29.4 g 18.1 g 2.4 g
5月	ごはん	○	鶏肉のカレー焼き ピーマンのじゃこ和え 五目きんぴら 白菜のみそ汁	鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 竹輪 油揚げ みそ	にんにく もやし ピーマン にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 白菜	米 砂糖 米油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく 米油 砂糖	615 kcal 33.5 g 18.3 g 2.9 g
6火	ごはん	○	炒合菜(春雨入り野菜炒め) ブロッコリーのごまマヨ和え わかめのスープ	豚肉 ツナ わかめ 豆腐	しょうが にんじん もやし 白菜 しょうが たけのこ きくらげ にら ブロッコリー きゅうり とうもろこし	米 春雨 米油 ごま ごま油 ワナズ 風調味料(卵不使用)	612 kcal 27.2 g 18.7 g 2.5 g
7水	セルフ・ ブルーベリージャム トースト	○	ポークトマトシチュー 金時豆入りコールスロー れんこんチップス 目の愛護デー10/10	豚肉 牛乳 金時豆	ブルーベリー レモン果汁 にんじん しょうが にんにく セロリ トマト缶 キャベツ 玉ねぎ グリンピース きゅうり にんじん れんこん	パン 砂糖 米油 砂糖 バター 薄力粉 オリーブ油 砂糖 菜種油 砂糖	605 kcal 23.7 g 21.1 g 2.4 g
8木	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の中華風そぼろ煮 細切り野菜のすまし汁 寒露10/8	しらす みそ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 ひじき	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ねぎ しめじ 大根 ねぎ にんにく 枝豆 たけのこ ごぼう 干し椎茸 小松菜	米 米油 かたくり粉 ワナズ 風調味料(卵不使用) ごま油 砂糖 かたくり粉	607 kcal 34.5 g 17.6 g 2.6 g
9金	ごはん	○	擬製豆腐(甘酢あん) 海苔和え キャベツのみそ汁 梨	豆腐 鶏肉 卵 ひじき 海苔 みそ	にんじん 干し椎茸 小松菜 にんじん えのき キャベツ 玉ねぎ 梨	米 米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	601 kcal 28.1 g 18.5 g 2.1 g
13火	ごはん	○	鰯のごまみそ焼き お浸し 切干大根のケチャップ煮 さつまいものみそ汁 さつまいもの日10/13	あじ みそ 豚肉 生揚げ みそ	しょうが 白菜 にんじん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 切干大根 パセリ もやし	米 砂糖 ごま 砂糖 米油 砂糖 さつまいも	637 kcal 33.8 g 18.3 g 2.4 g
14水	タンメン	○	じゃがいもの和風マヨサラダ フルーツみつ豆	豚肉 ツナ 粉寒天 赤えんどう豆	しょうが ねぎ にんにく キャベツ にんじん とうもろこし きくらげ ピーマン 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	中華麺 米油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 ワナズ 風調味料(卵不使用)	610 kcal 26.0 g 19.2 g 2.6 g
15木	ごはん	○	まさご揚げ しょうがじょうゆ和え 五目ひじき かぼちゃとしめじのみそ汁 きのこの日10/15	豆腐 えび 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 しょうが にんじん かぼちゃ しめじ	米 パン粉 菜種油 砂糖 かたくり粉 しらたき 米油 砂糖	706 kcal 27.2 g 27.3 g 2.4 g
16金	ツナそぼろ丼	○	おかか和え 豆腐のみそ汁 りんご 世界食糧デー10/16	ツナ 大豆 凍り豆腐 みそ おかか 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 さやいんげん もやし にんじん 小松菜 ねぎ りんご	米 米油 砂糖 しらたき かたくり粉	641 kcal 28.0 g 22.0 g 3.0 g
19月	ルーローハン	○	わかめサラダ トマトと卵のスープ 毎月19日は食育の日!	豚肉 わかめ 卵	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸 青梗菜 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 オリーブ油 ごま油 かたくり粉	624 kcal 28.5 g 20.2 g 3.0 g
20火	ごはん	○	鯖の塩焼き 白菜のお浸し かぼちゃの甘煮 大根とえのきのみそ汁	さば 油揚げ みそ	白菜 にんじん 小松菜 かぼちゃ 大根 えのき	米 砂糖 かたくり粉	720 kcal 28.9 g 30.3 g 2.3 g
21水	ミルクパン	○	鶏肉のピリ辛ソース 青梗菜のナムル 野菜スープ りんごヨーグルト	鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし 青梗菜 にんにく にんじん 小松菜 りんご缶	パン 米油 はちみつ ごま油 ごま油 砂糖 ごま ごま 砂糖 じゃがいも かたくり粉	603 kcal 33.0 g 23.1 g 3.1 g
22木	ポークカレーライス	○	ごまじゃこ大根サラダ マスカットゼリー	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご にんじん きゅうり 切干大根 もやし ぶどうジュース	米 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 ごま油 砂糖 ごま 砂糖	688 kcal 24.2 g 20.4 g 2.0 g
23金	栗おこわ (ごま塩) 十三夜・霜降10/23	○	鶏団子と野菜の含め煮 ごぼうと生揚げのみそ汁 みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 おから 生揚げ みそ	しょうが ねぎ 大根 にんじん たけのこ 干し椎茸 小松菜 ごぼう 白菜 こねぎ みかん	米 栗 ごま 里いも かたくり粉 こんにゃく 砂糖	668 kcal 30.0 g 19.8 g 3.1 g
26月	さんまの ひつまぶし丼 柿の日10/26	○	白菜のボン酢和え もずくのみそ汁 柿	さんま もずく みそ	しょうが にんじん 白菜 小松菜 しめじ レモン果汁 大根 ねぎ 柿	米 米粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま	718 kcal 26.1 g 29.7 g 2.4 g
27火	ごはん	○	豚肉の中華炒め かきたまスープ さつまいものバターミルク煮	豚肉 卵 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが にんじん にら キャベツ もやし たけのこ きくらげ にんじん 小松菜 干し椎茸 干しぶどう	米 ごま油 かたくり粉 かたくり粉 さつまいも バター はちみつ	644 kcal 24.9 g 17.7 g 2.5 g
28水	おきりこみ風うどん	○	ツナとわかめのカレーマヨサラダ りんご 群馬県の日10/28	鶏肉 竹輪 わかめ ツナ	干し椎茸 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり りんご とうもろこし	ほうとう かたくり粉 米油 ワナズ 風調味料(卵不使用) 米油 砂糖	605 kcal 24.0 g 17.8 g 3.4 g
29木	ごはん	○	鯖の変わりソース サクサク油揚げのごま酢かけ 里いものそぼろ煮 かぶのみそ汁	さわか 油揚げ 鶏肉 みそ	玉ねぎ 切干大根 小松菜 にんじん えのき しょうが しょうが 枝豆 かぶ にんじん	米 米油 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 里いも 砂糖	698 kcal 36.8 g 23.5 g 2.5 g
30金	ごはん	○	生揚げのきのこあんかけ しらたき入り中華スープ かぼちゃようかん	生揚げ 豚肉 豆乳 粉寒天	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 舞茸 エリンギ 白菜 たけのこ ねぎ にんじん もやし 青梗菜 かぼちゃ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 しらたき 砂糖	663 kcal 29.8 g 21.8 g 2.3 g

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています(食材数の関係で若干上下することがあります)。

月平均:エネルギー644kcal たんぱく質28.9g
脂質21.2g 塩分2.6g